

健康生活! 新资讯

二月 2024 | 第3版

新的农夫分享站点!



我们本月将开设一个新的 农夫分享 分销站点! 我们欢迎新的会员, 他们可以在位于 1290 Hoe Ave, Bronx, NY 10459 的 Bronx Pantry 取货

本月食谱

藜麦、鳄梨和鹰嘴豆沙拉 配混合蔬菜

全天随时尝试这款有益心脏健康且富含蛋白质的沙拉! 鳄梨为我们的心脏提供健康的脂肪, 而绿色蔬菜是纤维的重要来源!



心脏健康月: 有关钠的科学事实和提示

关于钠

美国心脏协会建议每天摄入 2300 毫克或更少的钠



高钠摄入会增加高血压风险

71%的钠摄入量来自加工食品



降低钠摄入的技巧

多吃新鲜食物!



留意包装上标有“低钠”或“低钠”的字样

在您最喜欢的饭菜中用香料和香草代替盐!



二月份有哪些时令水果和蔬菜?



在您的农场共享套餐中获取此类新鲜农产品
星期二, 2月13日和2月27日!

在食谱俱乐部和我们一起学习 制作健康美食!

学习制作:



辣茄鸡蛋盖浇饭
周二,
2月6
@ 12:30pm!

鹰嘴豆沙拉
三明治
周二,
2月20
@12:30pm!



Explore our
BRAND
NEW
website!



Become a
Live
Healthy!
member



联系我们!
Telephone: (917) 982-2564
Manhattan: 8 E 109th St
Bronx: 788 Southern Blvd